

GÉRER LES SITUATIONS DIFFICILES

FACE A UNE SITUATION QUE JE RESSENS COMME DIFFICILE



4 COMPORTEMENTS POSSIBLES
(dont 3 avec des conséquences négatives pour moi)

POUR MOI

POUR LES AUTRES

FUITE

Peur
Tristesse
Dévalorisation
Anxiété

Hérisson
Caméléon

PASSIVITÉ

Subir
Domination

ATTAQUE

Colère
Solitude
Inefficacité réelle

Tigre

DOMINATION

Fuite
Conflits

MANIPULATION

Illusion
Solitude
Inefficacité réelle

Couleuvre

CALCUL

Méfiance

EMPATHIE

Assertivité
Affirmation de soi

Castor

AUTHENTIQUE

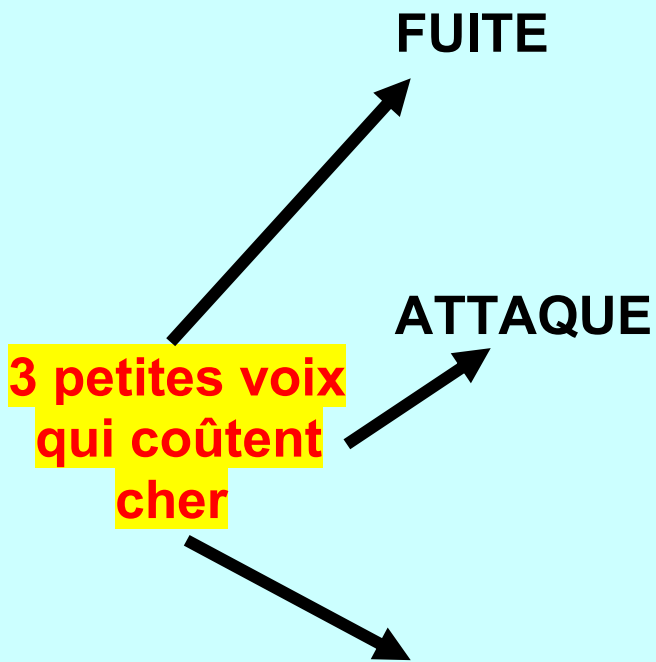
Force de la vérité

Difficile = Pénible, confidentiel, fatiguant, gênant = Stress = Réactivation des petites voix négatives et dangereuses.



Entretien difficile, j'ai intérêt à :

1. Privilégier l'expression des faits
2. Éviter de m'autoriser l'expression des sentiments
3. Exprimer mes opinions avec « JE »



FUIITE

**Tais-toi, écrase toi,
de toute façon, reste
à ta place**
CARPETTE - HERISSON

ATTAQUE

**Ne te laisse pas faire.
C'est lui ou toi, alors !!!
C'est à prendre ou à
laisser.
T'est le meilleur**
BELIER

MANIPULATION

**Méfies-toi
Tu vas te faire avoir !
Tous des salauds !
Méfiance !**
COULEUVRE

**Il faut
travailler
sur**

L'ASSERTIVITÉ

**Nous sommes d'accord.
Nous sommes en harmonie
Nous avons le même
projet.
Si je ne suis pas d'accord,
je le dis calmement.
Recherche du jeu commun.**

DAUPHIN

J'ai une attitude de fuite, quand :

DANGER

- ⇒ Je me sou mets.....
- ⇒ Je me force à....
- ⇒ Je change de conversation...
- ⇒ Je dis « oui-oui » à tout....
- ⇒ Je me sens « exploité »....
- ⇒ Je me plains.....

Et cela me fait du tort

J'ai une attitude d'attaque, quand :

DANGER

- ⇒ Je suis agressif...
- ⇒ Je tiens des propos violents....
- ⇒ Je dévalorise l'autre....
- ⇒ J'ironise.....
- ⇒ Je m'emballe....
- ⇒ Je me fais entendre bruyamment....

Et cela me fait du tort

J'ai une attitude de manipulation, quand :

DANGER

- ⇒ Je fais semblant...
- ⇒ J'exagère exprès....
- ⇒ Je tends des pièges à l'autre....
- ⇒ Je fais du chantage.....
- ⇒ J'insinue sans en avoir l'air....
- ⇒ Je combine, j'essaie d'avoir les autres....

Et cela me fait du tort

J'ai une attitude d'assertivité, quand :

GAGNER

- Plus souvent que je le crois :
- ⇒ Je peux gagner en « force tranquille »...
 - ⇒ Je veux jouer la vérité à long terme....
 - ⇒ D'accord, pas d'accord, peu importe, je le dis....
 - ⇒ Je sais faire la part des choses et relativiser.....

Et cela me sert durablement